



給食だよ!



令和4年2月号
杉並区保育課

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には、体調を崩しやすいので、毎日のバランスのとれた食事で生活リズムを作りましょう。

子どもの生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動・休養・喫煙・飲酒など、毎日の生活リズムなどの乱れが原因だといわれています。がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

この生活習慣病は、大人だけの病気ではありません。今、子どもの生活習慣病が増加しており、特に肥満のお子さんには注意が必要だといわれています。

バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動の規則正しい生活で病気になりにくい身体をつくっていきましょう。



生活リズムの見直し



バランスの良い食事



3食揃ってますか?

主食

ごはん パン

タンパク質

卵 大豆 魚
チーズ ヨーグルト ウインナー

野菜

みそ汁 野菜いため 野菜サラダ

十分な睡眠



早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。休日のお昼寝なども大切です。疲労回復には、睡眠が一番! 睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。



適度な運動



適度な運動によって食欲が増進すると、栄養素のバランスを整えやすくなります。また、運動は深い睡眠を促し、さらには成長ホルモンの分泌も刺激してくれます。

<給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

2月	3月予定	2月	3月予定
しゅうまいの皮	カルピス・ひなあられ	しゅうまいの皮	カルピス・ひなあられ
アガー（粉寒天） ちりめんじゃこ	生クリーム生クリーム	アガー（粉寒天） ちりめんじゃこ・揚げボール	生クリーム
カリフラワー	菜の花・みつば	カリフラワー	菜の花・みつば